

Fessiers & Quadriceps

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr
répétez 3 fois avec 1 minute de repos entre les séquences



20 squats

1 squat sur une jambe (gauche)

20 relevés de jambe (5/5)

1 squat sur une jambe (droite)

20 squats

1 squat sur une jambe (gauche)

20 relevés de jambe (10/10)

1 squat sur une jambe (droite)

finish